

茗碗破尘虑。

《南园杂咏·清风亭》

香道源于生活，又回归生活。

自古，人们便把茶与香作修身养性之物，与现代理念正相吻合。

香是人类将生活周遭的无限气味，经过感性和理性的选择，由简单的嗅觉官能上升到精神层面的诉求。



香与人类有着共通的精神体验，它能够唤醒人们潜意识里的美好感受，修心亦修身。

焚香冥想，从小处而言，可以放松复原白天因遭受外界压力而扭曲变形的心簧；自大处着眼，能培养出宠辱不惊、去留随缘、从容淡定的大家风度。



然，不同的香料香品有其不同的香气香韵，不同的香可以充分体现用香者的身份、格调、修养与意趣。

今天，我们就为大家推荐居家不同空间里，适用的香品香料，让您的生活更有味道。

居家熏香

无论是客厅、卧室、卫生间还是厨房，燃一炉香，静坐，闭目醒神。



卧室——檀香

檀香可以安抚人不安的情绪，去除忧愁沮丧，让你保持平和的心境去思考。

书房——薰衣草

书房是静心思考的地方，薰衣草再合适不过。有助于缓解身体和精神上的紧张，调节心情，舒缓思绪。

客厅——白麝香、松针香

白麝香能够杀菌而且可以兴奋神经，通血活络，留香持久，是客厅里面的必备良品；松针香可以让人从心灵上有祥和舒展的感觉。

厨房——白芷花香

白芷是一种温性的并带有辛味的辛温解表药,主要对肺经以及胃经起作用。白芷花香可调动做家务的活泼情绪，帮助清醒脾胃。

浴室——菊花香

消除疲劳，调节身心愉悦，保持良好的居家心情。

熏香的好处

香品大多遵循中医配伍原则，是香，也是药。

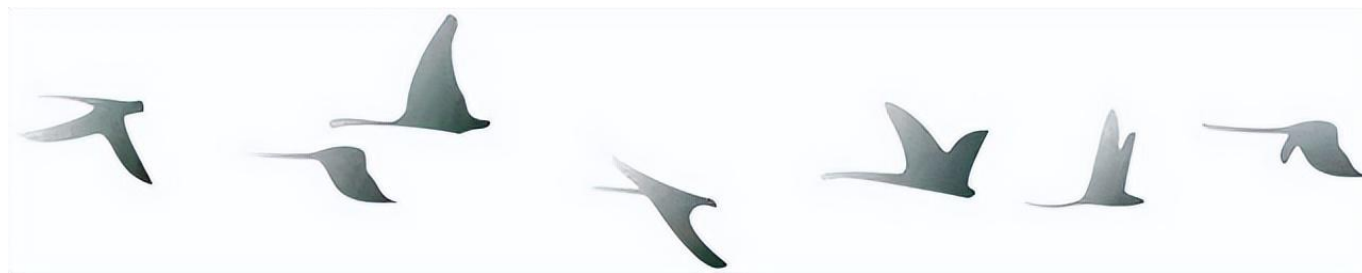
家居常见的香品有沉香

，檀香和藏香。其中，沉香药性温和，适用范围广，老少皆宜。沉香具有镇定功效，调节情绪，缓解睡眠不足的症状，有助于提高免疫力和抵抗力。

檀香与沉香有共同之处，都属于温性，具有消炎杀菌的作用。但檀香要适量使用，避免给人带来焦气。

藏香的药用价值很高，可以杀灭空气中致病微生物，净化空气，预防疾病传播。但适用人群有限。所以,选择香料时,一定要针对性挑选,效果才更好。





著名作家林清玄

先生曾说：“焚香是最奇怪的，不论何时，只要看到一炷香，心灵就有了安定的力量。”如果可以，点上一炷香，愿吾生长安。